Bosquejo de Repaso de la Lección de la Escuela Sabática
1er. Trimestre de 2011
"Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas"

Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Pensamiento Clave: Cristo orientó su vida al servicio y reconoció que el descanso y el tiempo pasado en comunión con su Padre fueron muy importantes el manejo saludable del estrés.

1. Permite que un voluntario lea 1 Reyes 19:1-4.

   a. Comparte con los miembros de tu clase algunas breves reflexiones en cuanto a la idea fundamental de estos versículos.
   b. ¿Por qué razón Elías escaparía de las amenazas de Jezabel y se rendiría, pidiéndole a Dios que lo dejara morir?
   c. Aplicación Personal: ¿Te has sentido alguna vez amenazado, al límite mismo de tus posibilidades, tan estresado que deseaste morir? ¿Cómo podemos mantener en el recuerdo lo que Dios ha hecho para nosotros en tiempos de estrés para que nos ayude a mantenernos enfocados?
   d. Análisis de caso: Uno de tus parientes pregunta: *"¿No crees que Elías estuvo bajo mucho estrés por la responsabilidad de haber tenido que ejecutar a cuatrocientas personas? Aún bajo la dirección y autoridad divina, ¿te sentirías cómodo al tener que ejecutar a personas por sus falsas creencias religiosas?"* ¿Cómo le responderíamos a nuestro familiar?

2. Solicita que un integrante de la clase lea 1 Reyes 19:5-8.

   a. Comparte con la clase algunos momentos de reflexión con respecto a la idea principal expresada en estos versículos bíblicos.
   b. ¿Qué acciones del ángel para con Elías nos sugieren que sean el mejor remedio para el estrés?
   c. Aplicación Personal: ¿Cuán importante es para ti el descanso o el sueño cuando estás estresado? ¿Has estado tan estresado que no pudiste comer o dormir? ¿Cómo manejaste el estrés sin comer o descansar?
   d. Análisis de caso: Uno de tus amigos te comenta: "La gente que duerme todo el tiempo para lidiar con el estrés está realmente evadiendo el problema. Lo que necesitan es permanecer activos, haciendo ejercicio y enfrentando los factores estresores ocupándose de ellos, no pasándoselas durmiendo". ¿Tiendes a estar de acuerdo o a disentir con este amigo?

3. Designa a un integrante de la clase para que lea Marcos 6:31.

   a. Comparte algunos instantes de reflexión en relación al significado de este pasaje de la Biblia
   b. Cuando estás estresado, ¿encuentras más comodidad y alivio en una multitud, con un amigo selecto o dos, o lejos de todos, a solas contigo mismo?
   c. Aplicación Personal: ¿Cómo equilibras tu necesidad de cumplir con todas las cosas en un mundo tan ajetreado y tu necesidad de tiempo para la tranquilidad y el descanso?
   d. Análisis de caso: Uno de tus amigos afirma: *"Cada vez que me siento luego de llegar a casa después del trabajo, tengo la impresión de estar perdiendo el tiempo. Mi esposa tiene una lista del tipo* 'Querido, ¿podrías encargarte de...?'*, y hay muchas cosas que deben hacerse. No puedo sentirme descansado con todo que hay que terminar de hacer"*. ¿Cómo le responderíamos a nuestro vecino?

4. Solicita un voluntario para que lea Gálatas 6:2.

   a. Comparte brevemente algunas ideas en relación al significado de este pasaje de la Biblia
   b. ¿De qué modo el ayudar a otros y enfocarse en las necesidades de los demás nos ayuda a manejar nuestro estrés?
   c. Aplicación Personal: ¿Cuáles son algunas buenas maneras de ayudar a un amigo cuando está estresado? ¿Qué podrías hacer, o qué has hecho en situaciones anteriores?
   d. Análisis de caso: Piensa en alguna persona que necesite escuchar el mensaje de la lección de esta semana. Cuéntale al resto de tu clase como harías para compartir esta lección con dicha persona durante esta semana.

"*La verdad que no se practica, que no se comunica, pierde su poder vivificante, su fuerza curativa. Su beneficio no puede conservarse sino compartiéndolo*" (Elena G. de White; *Ministerio de curación*, p. 108).

© *Michael Fracker*

Traducción: *Rolando D. Chuquimia* ©

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

Recursos Escuela Sabática ©